

ゆずりはニュース

vol. 70

ゆずりはスタッフの
ちよここーい

比日さま健やかに新春をとお迎
のこととお慶び申し上げます。
ま青江店のいそぎにです。

今日は睡眠について一言。

平日の睡眠が足りないからと

休日に寝だめをしていますが、

睡眠リズムの乱れは体内時計

を狂わせまふ。生活リズムが乱れ

なりように平日と休日の起床

時刻の差は3時間以内を

目標に、平日の寝不足対策

として、午後

15〜30分の昼寝

も効果的です。



レバコールが飲みやすく「α」にリニューアル!!

2本入
¥3,890

4本入
¥7,020



皆さん、毎日の食事でタンパク質を摂っていますか？
タンパク質不足は現代人の不調の原因になっています。
また共通して足りていないのが鉄やビタミンB群です。

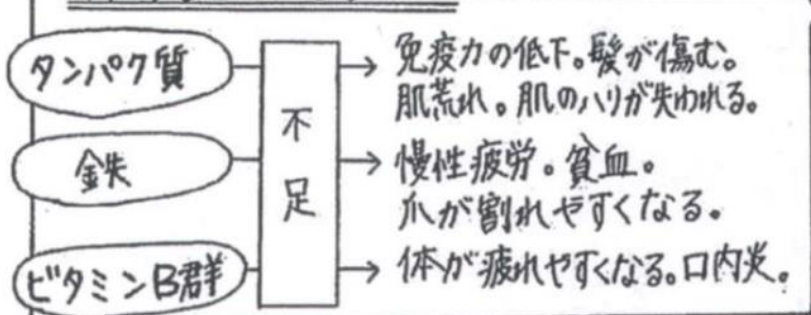
このような症状が気になりだしたら...

レバコールα 始めませんか？

体に必要なタンパク質・ミネラル・
ビタミンがバランス良く配合さ
れていて現代人の栄養不足を
サポートするアミノ酸のドリンク
です!!



不足するとどうなるのか



ゆずりは薬局 青江店

営業時間

☆お気軽にお越しください☆

月・火・木・金 9:00~19:00 / 水 9:00~17:00 / 土 9:00~12:30

〒700-0941

岡山市北区青江1-22-22

TEL: 086-221-2355

FAX: 086-221-2350

ゆずりは健康コラム ～うがい薬の使用方法～

この季節は特に、喉を痛めたり予防などでうがい薬をお使いの方も多くいらっしゃると思います。


うがい薬は口の中や喉を清潔に保つために使用される薬です。殺菌・消毒・抗炎症作用のあるもの、それぞれを兼ね備えたものなどがあります。目的や症状に合わせて正しく使いましょう。

《使い方》

- ①コップにうがい薬を数滴入れて水で薄める
 - ②口の中でブクブクうがいをする
 - ③少し上を向き、ガラガラうがいを15秒ほどする
 - ④もう一度ガラガラうがいを15秒ほどする
- ※うがい薬はしっかり吐き出し、飲みこまないようにしましょう
※うがい後は30分ほど飲食は避けましょう

《POINT》

「えー」と発音しながらうがいをする、喉の奥までうがい液が入って、しっかりとうがいができます。
ガラガラうがいが苦手な人にもおすすめです。

生環研の 天然の抗生物質
◇ ◇
◇ プロポリスゴールド 

プロポリスとは??

ミツバチが外敵からの侵入を防ぎ、雑菌やウイルスの繁殖を防止し、巣内を常に清潔な状態に保つ為に、植物から採取した天然成分です。

ブラジル産の最高級「Sラック」原料を使用!!



小分けも
あります♡

120粒入 ¥34,560 (税込)

- 免疫力の向上に
 - 風邪をひきやすい方に
 - のどの違和感に
 - 炎症トラブルに
- おすすめ♡

ご要望、ご相談等ございましたら、下記のメール、電話でも受け付けております。お気軽にご連絡下さい。

メールアドレス: info@yuzuriha-mj.jp

TEL: 086-221-2355